

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрено методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №3
от «11» мая 2021 год

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол № 6
от «13» мая 2021 года
Директор МАУ ДО «ЦДТ»



О.Е. Жданова

Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования

«Стрелковая подготовка»

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации - 1 год

Составитель:

педагог дополнительного
образования:

Гребенкин Алексей Николаевич,
1 квалификационная категория

Серовский городской округ
2021 год

2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.

2.1. Пояснительная записка.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрелковая подготовка» (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа разработана в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрелковая подготовка» составлена в соответствии с нормативно правовыми актами и государственными программными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 26.02.2021г. №136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области в 2021 году».

Актуальность.

Военно-патриотическое воспитание является одним из важнейших направлений патриотического воспитания граждан. При этом большую роль в военно-патриотическом воспитании молодежи в Свердловской области играют военно-патриотические объединения (клубы) (далее - ВПК). Программа содействует физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию обучающихся, поскольку при занятии стрельбой обучающиеся развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка).

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в процессе её реализации, у обучающихся формируется способность к самостоятельному общепедагогическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется военно-спортивная подготовка. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Практическая стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств,

совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся, многие из которых начинают определяться в выборе будущей профессии, а некоторые уже сознательно готовятся к поступлению в профессиональные учебные военные заведения и обладают некоторой физической подготовкой.

Адресат общеразвивающей программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 10 до 13 лет, без ограничений по уровню подготовки и не имеющие противопоказаний по здоровью. Занятия проводятся в группе, где одновременно обучаются 8-15 детей.

Возрастные особенности детей 10 - 13 лет: этот период отличается повышенной интеллектуальной и двигательной активностью, желанием развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны.

Режим занятий: Занятия с обучающимися проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом в 10-15 минут.

Объем общеразвивающей программы - 180 учебных часов, из них: 176 ч.- групповые занятия, 4 ч.- индивидуальной работы для подготовки обучающихся к конкурсам и выставкам различных уровней.

Срок освоения общеразвивающей программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Стрелковая подготовка» рассчитана на 1 год обучения.

По уровню данная программа является «Базовой». Предполагает использование и реализацию таких форм организации занятий, которые допускают освоение специализированных знаний и гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Формы обучения. Фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий. Беседа, лекция, практическое занятие, мастер-класс, открытое занятие.

Формы подведения результатов. Практическое занятие, открытое занятие.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель: привлечение обучающихся к активным занятиям стрелковым спортом посредством обучения техническим приемам и правилам стрельбы из пневматической винтовки.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным теоретическим и практическим знаниям в области стрелкового спорта;
- ознакомить с общими сведениями о пневматическом оружии, используемом в стрельбе;
- обучить приемам безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

Развивающие:

- развитие интереса к служению российскому государству, к социально значимой деятельности;
- расширение кругозора и эрудиции обучающихся в области стрелкового спорта и военного дела;
- развитие и поддержание хорошей физической формы;

Воспитательные:

- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- развитие навыка группового общения, умения работать в команде;
- формирование здорового образа жизни.

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки и правила обращения с оружием.	4	2	2	Зачёт
1.1.	Общие требования. Правила обращения с оружием.	2	2		
1.2.	Меры безопасности при проведении стрельб.	2		2	
2.	История стрелкового оружия.	2	2		Тест
3	Материальная часть оружия. Устройство автомата Калашникова АК-74. Разборка и сборка автомата Калашникова АК- 74.	8	2	6	
3.1.	Материальная часть оружия. Устройство автомата Калашникова АК-74.	2	2		
3.2.	Разборка и сборка автомата Калашникова АК- 74.	6		6	Сдача нормативов
4.	Теоретические основы стрельбы.	4	2	2	
4.1.	Баллистика.	2	2		

4.2.	Стойка и дыхание стрелка.	2		2	
5.	Устройство и подготовка пневматической винтовки МР-512 к стрельбе.	6	2	4	Зачёт
5.1.	Устройство пневматической винтовки МР-512	2	2		
5.2.	Правила стрельбы из пневматической винтовки МР-512.	4		4	
6.	Общая физическая подготовка стрелка.	8	2	6	Сдача нормативов
6.1.	Общая и специальная физическая подготовка.	2	2		Сдача нормативов
6.2.	Самостоятельное общефизическое развитие, эффективные оздоровительные технологии, физические и морально-волевые качества стрелка	6		6	
7.	Психологическая подготовка стрелка.	2	2		
8.	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	4		4	
9.	Приведение винтовки к нормальному бою.	2		2	
10.	Подготовительные упражнения по стрельбе.	10	2	8	
10.1.	Начальное и тренировочное.	2	2		
10.2.	Координация всех действий стрелка.	2		2	
10.3.	Контроль однообразия прицеливания из винтовки.	2		2	
10.4.	Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.	2		2	
10.5.	Выполнение изготовления для стрельбы.	2		2	
11.	Вспомогательные упражнения.	6		6	
11.1.	Техника нажатия на спусковой крючок.	3		3	
11.2.	Определение средней точки попадания.	3		3	
12.	Основные упражнения по стрельбе.	72		72	Сдача нормативов
12.1.	Изготовка для стрельбы.	2		2	

12.2.	Тренировка с открытым прицелом.	2		2	
12.3.	Тренировки без выстрела.	2		2	
12.4.	Изготовка без выстрела.	2		2	
12.5.	Кучность стрельбы	8		8	
12.6.	Ровная мушка.	8		8	
12.7.	Корректировка огня.	8		8	
12.8.	Стрельба из положения лёжа на столе с опорой локтями на стол. Точка прицеливания.	20		20	
12.9.	Стрельба из положения стоя без опоры.	20		20	
13.	Стрелковые игры.	10		10	Соревнование
13.1.	«Дуэль» на скорость.	2		2	
13.2.	«Дуэль» без ограничения времени.	2		2	
13.3.	«Дуэль» по кубикам.	2		2	
13.4.	«Г рафик».	2		2	
13.5.	«Турнир».	2		2	
14.	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512 на 8 м. Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя из МР-512 без опоры.	22	2	20	
14.1.	Правила стрельбы.	2	2		
14.2.	Совершенствование техники стрельбы при тренировках.	2		2	
14.3.	Выполнение точной корректировки после пристрелочной стрельбы.	2		2	
14.4.	Тренировки по стрельбе.	9		9	
14.5.	Тренировки по стрельбе на время.	7		7	
15.	Соревнования по стрельбе из винтовки.	8	2	6	Контрольные упражнения
15.1.	Правила соревнований.	2	2		
15.2.	Соревнование по отбору кандидатов для участия в муниципальном соревновании.	6		6	
16.	Классификационные соревнования и переводные испытания. Контрольное выполнение стрельбы из винтовки.	12	2	10	Выполнение контрольных упражнений

16.1.	Проверка знаний пройденного теоретического материала.	2	2		
16.2.	Индивидуальные занятия	4		4	
16.3.	Зачётные соревнования	6		6	
	ИТОГО:	180	22	158	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Дисциплина и безопасность.

1.1. Общие требования. Правила обращения с оружием.

Теория: Права и обязанности стрелка. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы, сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.

1.2. Меры безопасности при проведении стрельб.

Практика: Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

2. История стрелкового оружия.

Теория: Возникновение и развитие стрелкового оружия. Автоматическое стрелковое оружие. Автомат Калашникова. Совершенствование стрелкового оружия. Малокалиберное оружие. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

3. Материальная часть оружия.

3.1. Автомат Калашникова АК-74.

Теория: Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Устройство автомата Калашникова АК-74.

3.2. Разборка и сборка автомата Калашникова АК-74.

Практика: Порядок неполной разборки и сборки автомата. Снаряжение магазина патронами. Хранение оружия. Разборка и сборка автомата Калашникова АК-74 на время. Осмотр оружия. Уход за оружием.

4. Теоретические основы стрельбы.

4.1. Баллистика.

Теория: Приёмы и правила стрельбы из пневматического оружия. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Ошибки и помехи при медленной стрельбе.

4.2. Стойка и дыхание стрелка.

Практика: Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

5. Устройство и подготовка пневматической винтовки МР-512 к стрельбе.

5.1. Устройство пневматической винтовки МР-512.

Теория: Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512.

5.2. Правила стрельбы из пневматической винтовки МР-512.

Практика: Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

6. Общая физическая подготовка стрелка.

6.1. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки.

6.2. Самостоятельное общефизическое развитие, эффективные оздоровительные технологии, физические и морально-волевые качества стрелка.

Практика: Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении. Упражнения для формирования правильной осанки.

7. Психологическая подготовка стрелка.

Теория: Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

8. Предварительные упражнения - стрельба без пуль.

Практика: Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

9. Приведение винтовки к нормальному бою.

Практика: Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Тренировка в прицеливании.

10. Подготовительные упражнения по стрельбе.

10.1. Начальное и тренировочное.

Теория: Изготовка к стрельбе из винтовки лёжа на столе с опорой локтями о стол.

10.2. Координация всех действий стрелка.

Практика: Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль.

10.3. Контроль однообразия прицеливания из винтовки.

Практика: Тренировки прицеливания из винтовки.

10.4. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Практика: Прицеливание из винтовки по кубикам.

10.5. Выполнение изготовки для стрельбы.

Практика: Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

11. Вспомогательные упражнения

11.1. Техника нажатия на спусковой крючок.

Практика: Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

11.2. Определение средней точки попадания.

Практика: Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги или кубику 10x10 см.

12. Основные упражнения по стрельбе.

12.1. Изготовка для стрельбы.

Практика: Изучение изготовки для стрельбы лёжа на столе с опорой локтями о стол или стоя без опоры.

12.2. Тренировка с открытым прицелом.

Практика: Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела).

12.3. Тренировки без выстрела.

Практика: Прицеливание и отработка спуска без действительного выстрела.

12.4. Изготовка без выстрела.

Практика: Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела.

12.5. Кучность стрельбы.

Практика: Стрельба по белому листу на кучность.

12.6. Ровная мушка.

Практика: Стрельба по мишени с черным кругом. Ровная мушка.

12.7. Корректировка огня.

Практика: Стрельба с корректировкой.

12.8. Стрельба из положения лёжа на столе с опорой локтями на стол. Точка прицеливания.

Практика: Стрельба из винтовки по круглой мишени, лёжа на столе с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

12.9. Стрельба из положения стоя без опоры.

Практика: Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

13. Стрелковые игры.

13.1. «Дуэль» на скорость.

Практика: Стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

13.2. «Дуэль» без ограничения времени.

Практика: Стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

13.3. «Дуэль» по кубикам.

Практика: Стрельба по силуэтным падающим мишеням (кубикам) на скорость.

13.4. «График».

Практика: Стрельба для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

13.5. «Турнир».

Практика: Стрельба для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

14. Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512 на 8 м.

14.1. Правила стрельбы.

Теория: Режим дыхания при стрельбе. Нажатие на спусковой крючок. Кучность и меткость стрельбы. Средняя точка попадания (СТП). Внесение корректировки стрельбы.

14.2. Совершенствование техники стрельбы при тренировках.

Практика: Совершенствование техники стрельбы. Приобретение навыков корректировки выстрелов. Стрельба на время и результативность, приобретение навыков кучной стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя без опоры. Тренировка в стрельбе стоя без опоры по падающим и движущимся целям. Корректирование стрельбы. Совершенствование техники стрельбы по падающим и движущимся целям. Приобретение навыков внесения поправок на движение и боковой ветер.

14.3. Выполнение точной корректировки после пристрелочной стрельбы.

Практика: Задание попасть в квадрат (мишень), найти среднюю точку попадания по трём пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Количество выстрелов - 3.

14.4. Тренировки по стрельбе.

Практика: Стрельба по спортивной мишени «П» из положения лёжа на столе с опорой локтями на стол или стоя за столом без опоры. Количество выстрелов 3*5. Задание - выбить не менее 40 из 50.

14.5. Тренировки по стрельбе на время.

Практика: Стрельба на время на дистанции 10 м, мишень № 7. Задание - выбить не менее 40 из 50 за минимальное время.

15. Соревнования по стрельбе из винтовки.

15.1. Правила соревнований.

Теория: Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест.

15.2. Соревнование по отбору кандидатов для участия в муниципальном соревновании.

Практика: Проводится между членами клуба. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное Первенство среди образовательных организаций Серовского городского округа.

16. Классификационные соревнования и переводные испытания.

16.1. Проверка знаний пройденного теоретического материала.

Теория: Итоги выполнения образовательной программы. Результаты. Достижения. Недостатки. Педагог подводит итоги работы за год, оценивает качество усвоения пройденного материала и даёт оценку каждому обучающемуся в группе.

16.2. Индивидуальные занятия.

Практика: Отработка выполнения техники стрельбы из винтовки.

16.3. Зачётные соревнования.

Практика: Контрольное выполнение стрельбы из винтовки.

2.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

К концу обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития стрелкового оружия;
- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правилам стрельбы;
- теоретические основы стрельбы;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием;
- назначение, общее устройство и принцип действия пневматической винтовки МР-512;
- правила выполнения стрельбы и правила обращения с оружием;
- правила соревнований по стрельбе;

- технику стрельбы из пневматических винтовок МР-512 по мишени из положения лёжа с упором о стол и стоя с руки.
- современное стрелковое и спортивное оружие;
- меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием;
- устройство Автомата Калашникова АК-74;
- характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Метапредметные результаты

- развитие интереса к служению российскому государству, к социально значимой деятельности;
- расширение кругозора и эрудиции обучающихся в области стрелкового спорта и военного дела;
- развитие и поддержание хорошей физической формы;

Личностные результаты

- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- развитие навыка группового общения, умения работать в команде;
- формирование здорового образа жизни.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

3.1. Условия реализации программы:

Материально - техническое обеспечение:

1. Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК и пневматической винтовки;
2. Сборно-разборный малогабаритный макет автомата Калашникова и учебные магазины к АК-74 для снаряжения учебными патронами;
3. Пневматическая винтовка;
4. Стенды для стрельбы;
5. Мишени бумажные (различные);
6. Пульки для стрельбы из пневматического оружия;
7. Комната для хранения оружия;
8. Пульки 4,5мм,
9. Стойки для стрельбы из упора, столы;
10. Наглядные пособия;
11. Спортивный тренажер;
12. Учебный кабинет;
13. Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер-СТ».

Информационное обеспечение: персональные компьютеры, аудио, видео аппаратура, мультимедиа проекторы, диски CD-RW, DVD, выход в Интернет.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования Гребенкин А.Н., образование высшее, в 2018 году прошел профессиональную переподготовку по программе «Безопасность

жизнедеятельности». Имеет 1 квалификационную категорию по должности «педагог дополнительного образования».

Методические материалы: электронная база презентаций по различным темам, дидактические и методические материалы, пособия, рабочие программы, анкеты и тесты, сборники игр, учебно-методическая литература для педагога и обучающихся.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

К обучающимся по Программе предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательного процесса по Программе используются следующие виды контроля:

- предварительный контроль (проверка знаний обучающихся на начальном этапе освоения Программы) - входное тестирование;
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- промежуточный контроль (в конце первого и второго полугодия обучения);
- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации Программы в учебном году).

Педагогический контроль в виде аттестации с целью определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится по всем разделам учебного плана в течение года обучения, итоговая аттестация проводится после освоения программы.

Формы подведения итогов реализации Программы:

1. Сдача нормативов;
2. Зачеты по теории;
3. Участие в соревнованиях по стрельбе;
4. Участие в соревнованиях по военно-прикладному многоборью;

5. Выполнение контрольных упражнений.

Условия выполнения упражнений

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время на стрельбу, мин.
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Начинающий стрелок»	5	Лёжа с опорой на стол	3	5	8	1	1	Неограниченное
«Юный стрелок»	8	Лёжа с опорой на стол	3	5	8	1	1	5 мин
«Меткий стрелок»	8	Стоя	3	5	8	1	1	5 мин
«Снайпер»	10	Стоя	3	5	8	1	1	3 мин

Разрядные нормы по стрельбе

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция, м	Пол	Спортивные разряды (очки)			
				переходной	3-й	2-й	1-й
«Начинающий стрелок»	Лёжа с опорой на стол (5 выстрелов)	5	м	40			
			д	34			
«Юный стрелок»	Лёжа с опорой на стол (20 выстрелов)	8	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий стрелок»	Стоя (20 выстрелов)	8	м		ПО	130	150
			д		100	120	140
«Снайпер»	Стоя (40 выстрелов 20/20)	10	м		310	330	350
			д		300	320	340

Список литературы

1. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: Физкультура и спорт, 2003.
3. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. - М.: ДОСААФ СССР, 1960.
4. «Винтовки и автоматы» (авторы А.Б. Жук, военное издательство 2007г.).
5. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2007.
6. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. - М.: Воениздат, 1979.
7. Журнал «Военные знания» №2, 2008г.
8. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
9. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
10. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
11. Курс стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин КС- 2000. - МВД РФ, 2000.
12. Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. М.: Дрофа, 2006.
13. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2004.
14. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
15. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
16. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. - М., 2009.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: АСТ, 2004
18. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. - М.: Военная академия имени Ф.Э. Дзержинского, 2002.
19. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации. - Минск: БТИФК, 1992.
20. Потапов А.А. Искусство снайпера. - М./Фаир-Пресс, 2005.
21. Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями.
Редактор ИА Рязанова. Издательство ДОСААФ СССР, Москва 1986.
22. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987.
23. Пулевая стрельба. Примерные программы. - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005.
24. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.

25. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977.
26. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
27. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. - Краснодар: Изд-во Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФКД995.
28. Физиология человека. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
29. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
30. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 1967.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России: <http://shooting-russia.ru>
2. Официальный интернет-сайт Федерация пулевой и стендовой стрельбы города Москвы: <http://www.shooting-mosc aow.ru/index.html>